

Escuela Helen Keller

Una Lección de Amor y Fe

Revista de la MUJER



Cocina

Las Carnes no Tradicionales

Moda

Colorido y Abrigado Invierno

COMO ADELGAZAR EN SOLO 14 DIAS * CIRUGIA SIN BISTURI * ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL

La brasileña Carmen Annes Dias Prudente fue designada "la mujer del año", en un concurso realizado en la localidad de Saint Vicente, en Italia.

El premio comenzó a otorgarse el año pasado y el jurado del certamen está integrado por las 31 esposas de los embajadores extranjeros en Italia.

La señora Dias Prudente es una destacada dama brasileña, abocada desde hace varios años a la lucha contra el cáncer en su país, y presidenta de la Fundación Prudente, institución que creó luego de la muerte de su marido, un especialista en oncología.

La fundación, dedicada a la investigación de todos los tipos de cáncer, tiene un original servicio telefónico de asistencia a los enfermos cancerosos, llamado "telecan".

Entre las candidatas al premio "la mujer del año" figuraba también la docente argentina Cecilia Repetto.





La soviética Valentina Tereskova arriba al aeropuerto de Copenhague, ciudad donde se realizó la Conferencia Internacional de la Mujer, evento impulsado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Durante la reunión de dos semanas se revisaron temas que atañen a la mujer, tales como trabajo femenino, desarrollo individual en cada país e inserción de la mujer en actividades políticas, educativas, científicas y de defensa.

Asimismo, se consideró el futuro establecimiento de una nueva década de la mujer, que comenzaría en el año 1985, fecha en la cual finaliza la presente década, iniciada durante una conferencia en la ciudad de México durante 1975.

Aproximadamente 1.500 delegadas de países de todo el mundo fueron convocadas al llamado de la Conferencia Internacional, entre ellas la primera dama de Egipto y la nuera del presidente norteamericano, Jimmy Carter.

La visita de Valentina Tereskova ha tenido una trascendencia especial, ya que la rusa es la única mujer en todo el mundo que pasó casi 23 horas en el espacio en 1963, tripulando una nave soviética.

Richard Queen, uno de los rehenes norteamericanos que fue puesto en libertad por el gobierno iraní luego de pasar más de 6 meses secuestrado en ese país, deberá someterse a un riguroso tratamiento de recuperación físico y psíquico en el Hospital Universitario de Zurich, Suiza. En la foto aparecen los padres del rehén, Harold y Jeanne Queen, luego de visitar a su hijo en el mencionado nosocomio suizo.

Queen, quien pasó largo tiempo en la embajada estadounidense de Teherán y en otros lugares no revelados por el gobierno que preside Khomeini, fue liberado de su cautiverio el 11 de julio **"por razones de humanidad"**, según expresaron sus captores.





A partir de ahora, será posible en Inglaterra que un marido polígamo o con un harén de mujeres las mantenga todas, en base a un subsidio asistencial que otorgará el gobierno inglés.

Pese a las protestas de los contribuyentes británicos, sobrecargados de impuestos en razón de la crisis económica por la que atraviesa el país, esta medida fue aprobada por el Parlamento, previa aceptación del Ministerio del Interior.

La resolución se explica porque en Inglaterra existen numerosos extranjeros (casi todos pakistaníes) para quienes es legal estar casados con varias mujeres a la vez.

Lo que no se conoce todavía es si existen también "ingleses con harén.





La madre Teresa, premio Nobel de la Paz 1979, es recibida por el presidente mexicano, José López Portillo, durante la visita que la religiosa realizó recientemente a ese país americano.

La acción de la madre Teresa fue mundialmente conocida a partir de la adjudicación del importante premio, el año pasado. La religiosa trabajó largo tiempo en Calcuta, cuidando enfermos y asistiendo a los pobres. Próximamente concurrirá a Guatemala a una conferencia sobre la vida familiar.

El proceso de envejecimiento —irreversible para todos los seres vivientes— comienza a presentarse aproximadamente a los 25 años. La piel expuesta al aire y al sol está por lo general arrugada, seca, brillante y escamosa. Suele tener deficiente irrigación sanguínea y no se adapta con facilidad a los cambios de temperatura. Qué hacer para evitar que el proceso de involución cutánea se presente antes de lo previsible y cómo actuar para contrarrestarlo.

Cómo Cuidar la Piel, Según Pasan los Años







A medida que pasan los años, la mujer debe instrumentar toda una gama de recursos para conservar su belleza natural y seguir luciendo bien.

El proceso de envejecimiento es inevitable en todo ser vivo, y trae aparejadas características bien definidas, como ser la aparición de arrugas, canas y otras manifestaciones que comienzan a presentarse a partir, aproximadamente, de los 25 años.

Quiere decir, entonces, que el envejecimiento empieza mucho antes que la vejez en sí como etapa de la vida.

Existe, sin embargo, otro fenómeno de desgaste, que por el contrario, irrumpe siempre a partir de los 60 años, es decir, en la edad límite de la madurez.

Este proceso recibe el nombre de involución, y abarca todos los sistemas corporales, así como también la piel.

Diversas teorías intentan explicar la razón y origen de la involución cutánea. La idea fundamental es que existe un desgaste que se acrecienta a medida que pasan los años, y éste se hace manifiesto a partir de cierta edad.

¿CUANDO HAY INVOLUCION CUTANEA?

A simple vista, cualquier observador puede determinar que existen claras diferencias entre la piel común y aquella que es añosa, o senil.

También son distintas las pieles añosas expuestas a la luz y el sol (el rostro, las manos, etcétera) que las que se encuentran casi siempre cubiertas por la ropa.

La piel añosa expuesta tiene un tinte amarillento, está arrugada, seca, brillante y escamosa. Presenta a menudo manchas de hiperpigmentación y verrugas seborreicas. Al tener menor irrigación sanguínea, suele tardar bastante en curar y no se adapta con facilidad a los cambios de temperatura. La elasticidad se ve disminuida y los rayos ultravioletas y la intemperie favorecen aún más la aceleración de este proceso de involución cutánea.

Por su parte, la piel senil cubierta presenta menor sequedad, un tinte blanco-amarillento algo traslúcido, y es muy fácil plegarla, además de tener también manchas y verrugas seborreicas.

Todos estos signos son manifestaciones provocadas por el desgaste que sufren las capas de la piel según el paso de los años.

La atrofia y las arrugas aparecen debido a la falta de buena irrigación vascular, y la descamación es fruto de las modificaciones del sistema glandular sudoríparo y sebáceo.

La menor duración de la vida celular determina asimismo la presencia de sequedad en la epidermis, y las diferencias circulatorias entre un cuerpo joven y otro que ya no lo es tanto produce la frialdad característica de las pieles añosas.

Se ha comprobado que una de las agravantes mayores del proceso de involución cutánea, es la constante acción de los rayos ultravioletas sobre la piel, que dan origen, con el tiempo a profundas alteraciones epidérmicas.

La dermatosis solar crónica es finalmente el fatal resultado de esta recepción constante de rayos de luz, y si no se trata a tiempo termina generalmente en enfermedades cutáneas mucho más importantes, de tipo progresivo.

EL CUIDADO DE LA PIEL AÑOSA

Una vez iniciado el proceso de involución cutánea, es bastante difícil detenerlo. En cambio, pueden intentarse valiosos paliativos mediante procedimientos clínicos o quirúrgicos y la ayuda de la cosmetología según cada caso particular.

En primer término, es conveniente que la persona con proceso cutáneo involutivo se someta a un examen médico de tipo general. Luego, deberá atender las partes flácidas de su piel, y podrá hacerlo con algunos métodos especiales, entre ellos la masoterapia. Para las verrugas hay tratamientos muy sencillos y rápidos, particularmente los quirúrgicos. Finalmente, queda también la opción de la cirugía estética para rehabilitar las zonas epidérmicas más dañadas.

En cuanto a la cosmetología, es conveniente que toda persona con síntomas de proceso involutivo consulte periódicamente con un profesional de confianza en esta rama, quien puede aconsejarle acerca de las ventajas y desventajas de cada uno de los productos que deba utilizar.

COMO CONSERVARSE BIEN

Hay varias maneras sencillas de intentar un mejoramiento en el estado de la piel, aunque se tenga avanzada edad.

La idea fundamental es que todo tratamiento debe ser siempre preventivo, por eso se recomienda a las mujeres jóvenes hacerse atender en forma correcta.

De cualquier modo, quien tenga piel senil deberá optar por los protectores solares, lubricadores, emolientes y humectantes de la piel. Es importante asimismo no olvidarse de los productos que estimulen las capacidades biológicas naturales de cada organismo.

Una epidermis bien protegida será aquella que reciba higiene profunda, y luego sea tratada con lubricantes y humectantes. La emoliencia es también imprescindible, ya que previene contra el endurecimiento propio de la piel senil y el proceso de descamatización, así como también de la poca elasticidad y flexibilidad que suelen presentar las pieles de ese tipo.

Finalmente, es importante puntualizar que los abusos de baños de sol perjudican la salud de la epidermis, sobre todo si ésta se encuentra ya en pleno proceso de involución.

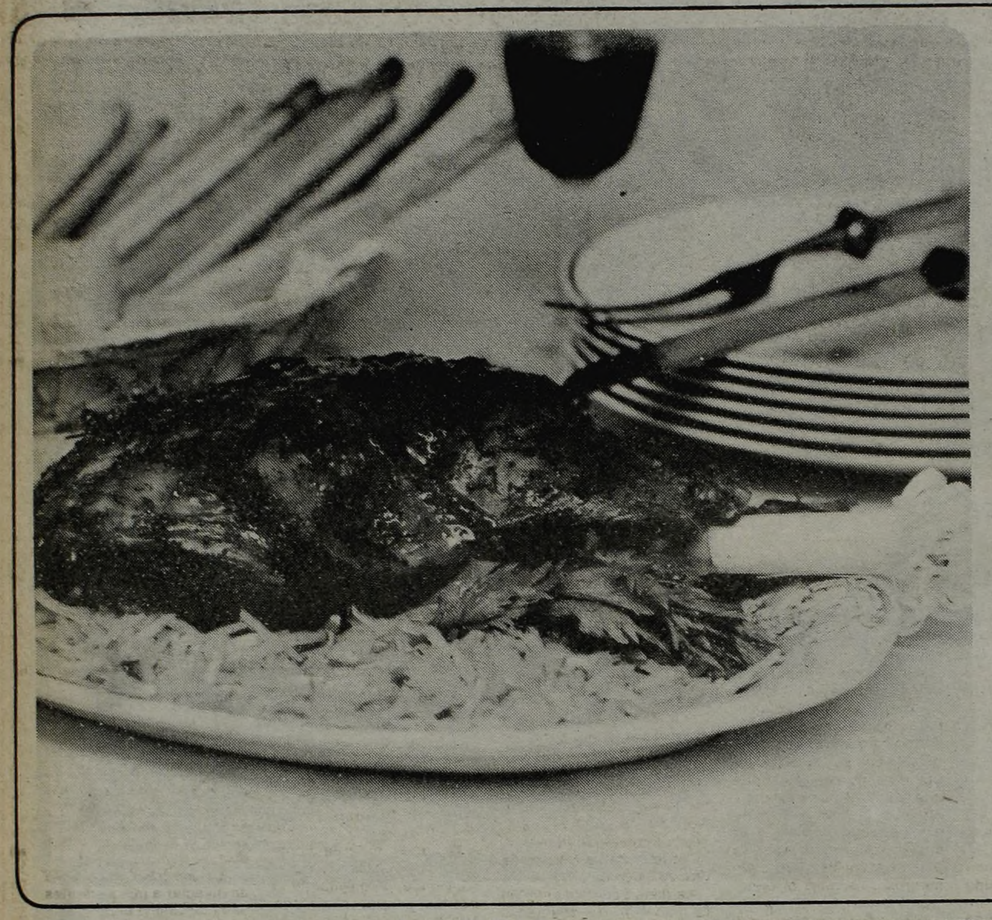


LOS PLACERES DE LA MESA



La preferencia por las carnes vacunas es una costumbre muy arraigada, que no debe hacernos olvidar las cualidades de otros productos. Por eso hoy sugerimos cordero.

PELUSA MOLINA



Pierna de Cordero Rellena

INGREDIENTES (para 6 porciones)

1 pierna de cordero; 1 taza de miga de pan remojada en leche bien exprimida; 2 cucharadas de ajo y perejil picados; 50 gr. de aceitunas verdes descarozadas y picadas; 1 cebolla grande picada dorada en manteca, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de ají molido; ramitas de romero; aceite, cantidad necesaria; ½ taza de queso rallado; sal y pimienta; 1 huevo; vino blanco seco, cantidad necesaria.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Con un cuchillo bien filoso (en especial el que se usa para deshuesar) practicar un corte en la base de la pierna de cordero. Con cuidado llegar hasta el hueso y comenzar a desprender la carne adherida al hueso raspando bien éste. Proceder de este modo hasta poder quitarlo totalmente hasta encontrar la coyuntura y seccionarlo. Coser con hilo y aguja si se hubiera hecho algún desgarro o quedara una abertura. Por la base de la pierna colocar el relleno que se habrá preparado de la siguiente manera.

En un tazón mezclar la miga de pan remojada, el queso rallado, el ajo y perejil picados, la cebolla dorada, las aceitunas, el orégano, ají molido, sal y pimienta. Unir bien con el huevo y rellenar la pierna deshuesada.

Coser con hilo la abertura de modo que no se escape el relleno. Colocar la pierna de cordero rellena en una asadera, rociarla con aceite, acomodarle algunas ramitas de romero y llevar a horno algo fuerte al principio y más bajo luego durante aproximadamente 1 hora y media a dos. Durante la cocción rociar con el vino blanco y el jugo de la carne. Debe estar bien cocida pues la carne de cordero es conveniente comerla de este modo.

Servir acompañado con zanahorias glaceadas, ramitos de coliflor, repollitos de Bruselas, etcétera.

Paleta de Cordero al Limón

INGREDIENTES (para 4 personas)

1 paleta de cordero; 1 pizca de canela molida; 1 limón; 4 cucharadas de aceite; 1 taza de caldo; sal y pimienta.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Cortar la carne en trocitos y dorarlos en el aceite en una cacerola de barro preferentemente. Salpimentar y aromatizar con una pizca de canela; cubrir con el caldo y el jugo de limón, tapar el recipiente y terminar la cocción hasta que el líquido se haya reducido, debiendo quedar una salsa bien concentrada. Servir en la misma cazuela acompañado de papas doradas a la manteca.

Costillitas de Cordero a la Naranja

INGREDIENTES (para 4 porciones)

8 costillitas de cordero; 2 naranjas; 50 gr. de manteca; 1 cucharada de aceite; sal, pimienta.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Quitar bien la grasa a las costillitas y dorarlas en el aceite muy bien de a una o dos para evitar que hiervan. Una vez que se han dorado todas, volverlas a la sartén raspando bien el fondo de cocción que hubiera quedado, salpimentarlas y agregarles el jugo de 1 naranja, tapar y dejar cocinar lentamente.

En una sartén colocar la manteca y dejar que se derrita. Pelar la naranja, quitarle bien la pielcita blanca y cortarla en rodajas, saltearlas ligeramente en la manteca y mantener al calor.

Disponer las costillitas en una fuente, acomodar sobre cada una una rodaja de naranja a la manteca y salsear con el jugo de cocción.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Sopa de Ajos Madrileña

INGREDIENTES (para 6 porciones)

½ taza de aceite; 4 ó 5 dientes de ajo picados; 150 gr. de pan fresco; 1 cucharadita de pimentón; 1½ l de agua hirviendo (o caldo); 2 huevos, sal y pimienta.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Colocar el aceite en una cazuela de barro y freír los ajos sin que se quemen; antes que los ajos tomen demasiado color agregar el pan cortado en rebanadas muy finas y rehogarlo en el aceite con los ajos. Espolvorear con el pimentón. Bañar con el agua hirviendo (o el caldo si se desea) enseguida para evitar que el pimentón se queme; sazonar con sal y pimienta a gusto. Hervir lentamente durante unos 15 minutos.

En el momento de servir la sopa, añadir, fuera del fuego los huevos batidos, revolviendo rápidamente para evitar que se coagulen. Servir enseguida en recipientes de barro preferentemente.

Adelgace Para Siempre en Solo 14 Días

Catorce días de régimen son suficientes para mantener un peso adecuado durante toda la vida. Así lo afirman dietólogos norteamericanos y europeos. En esta nota, la respuesta al eterno dilema: ¿cómo adelgazar sin sufrir ni tener "recaidas"? Siguiendo al pie de la letra los consejos e indicaciones . Pero, para mayor seguridad, es imprescindible que se efectúe una consulta médica antes de iniciar el régimen.



"Todos los estudios demostraron que el régimen es perfecto. Al comienzo desconfiábamos, porque era la primera vez que recibíamos una dieta equilibrada por un cardiólogo. Después nos dimos cuenta de que la simplicidad que nos hizo desconfiar es la clave de todo."

Con las manos apoyadas sobre centenares de fichas que traducen las experiencias realizadas con el método Scarsdale a lo largo de 1978, el dietólogo Pers Lundqvist, del Instituto de Investigaciones Médicas de Copenhague, habló con todo el entusiasmo que puede demostrar un escandinavo.

Casi al mismo tiempo, en su casa de los alrededores de Nueva York, el cardiólogo Herman Tarnower, creador un tanto azaroso del método Scarsdale, defendía *sin* mucha convicción su incursión en la dietología:

"No sé a qué se debe tanto entusiasmo. Todo lo que hice fue preparar un *régimen* que permitiera mantener en peso a los pacientes de mi servicio de *cardiología*, para quienes diez gramos de más pueden ser la puerta abierta para el ataque fatal."

La afirmación de Tarnower hizo reír en la capital danesa a Lundqvist: **"Cada vez que recibo noticias suyas me hace reír, pero no sé si su modestia es real o ficticia. Personalmente me niego a *creer que un médico como* él ignore que los libros dietológicos, y en especial los regímenes para adelgazar y mantenerse en peso, son los auténticos best-sellers de la literatura médica"**.

Tarnower, un sesentón delgado y *extremadamente* activo, apasionado de la caza mayor, viajero impenitente, *se niega a comentar todo lo* referido a sus conocimientos dietológicos. Apenas admite que **"las preocupaciones alimentarias ocupan, en esta segunda mitad del siglo, un papel de exagerada importancia en materia de salud"**.

Para llegar a la famosa dieta Scarsdale, que tomó su nombre del centro médico donde Tarnower dirige la sección cardiológica, la participación de la casualidad tuvo una importancia decisiva.

"Todo lo que yo buscaba era la manera de evitar una operación coronaria a un amigo, a quien el exceso de peso le estaba jugando una mala pasada. En lugar de recurrir a un dietista, que es un poco el clínico generalista del peso, preferí esa vez tomar papel y lápiz, imaginar la vida cotidiana de un cardiópata, y ver qué salía de allí."

Como un artesano, cada vez que terminaba la joranda de consultorio, Tarnower regresaba a su escritorio para continuar ese juego que practican muchos literatos: imaginar minuciosamente la vida de otro.

"Como leyes fundamentales para establecer la dieta tomé tres datos que estimé primordiales: sencilla de *preparar*, satisfactoria para quien la sigue, incapaz de producir disturbios anexos."

Cuando Tarnower recibió, al cabo de una semana, a su paciente y amigo, la dieta Scardale ya había completado su desarrollo: **"Más adelante todo lo que se hizo fue retocarla, para agregar algunos alimentos, reducir las cantidades de otros, modificar ligeramente las frecuencias."**

LOS ALIMENTOS PROHIBIDOS

La base del éxito para la *dieta fue, sin embargo, una* disposición que su creador creyó transitoria, en todo caso pasible de cambio en mayor o menor profundidad: su duración.

"El atractivo número uno, para pacientes y dietólogos, lo constituyen los 14 días fijados como plazo del período de rigor, que es la fase hipercrítica de todos los regímenes corrientes. Esas dos semanas de obediencia absoluta tienen la ventaja de crear un hábito, y al *mismo tiempo romper* la dependencia de ciertos alimentos", aseguró el dietólogo Lundqvist.

Si bien es corto, el régimen Scardale se abre con una serie bastante impresionante de prohibiciones, una lista que incluye:

- **él azúcar.**
- **La crema y la leche entera.**
- **Los helados.**
- **El chocolate, sin excluir el llamado dietético.**
- **Papas, arroz, papas dulces, porotos y garbanzos.**
- **Embutidos y carnes grasas.**
- **Reposterías (tortas, *masas, galletas*).**
- **Salsa mayonesa.**
- **Pastas y otros alimentos cuya base es *farinácea*.**
- **Dulces, mermeladas y jaleas.**
- **Manteca, margarina, aceite y todo tipo de grasa, animal o vegetal, corrientemente utilizada para cocinar, untar o sazonar.**

Más de dos trozos de pan diarios, aun tostado.

"Las prohibiciones absolutas rigen en especial para los dulces, por un lado, y para las grasas, por otro. Los únicos aceites admitidos son los de nuez y almendra, porque contienen el ácido linoléico esencial para la vida. El resto de las grasas sólo sirve para engordar", *asegura* categóricamente Tarnower.'

Con la misma firmeza, el *cardiólogo rechaza* las sentencias populares como las que permiten comer golosinas "porque el cuerpo pide dulces".

TRAMPAS Y LEYES

"Esas son pavadas, son trampas que uno se hace para darse gusto. Salvo en casos de *agotamiento* físico, de muy prolongado esfuerzo, es desaconsejable la ingestión de azúcar. Que yo sepa, muy poca gente piensa que el cuerpo le pide fruta, en lugar de dulces", comenta.

La dieta Scardale entra en la categoría de regímenes líquidos, por entender que la supresión de bebidas es un error. Con una aclaración: **"Se puede beber el líquido que quiera, con excepción de bebidas dulces. En cuanto al alcohol, se puede beber siempre con moderación, con preferencia vino antes que las bebidas secas *como el whisky, la vodka o el gin. Eso sí, nada de licores*"**.

Entre las novedades que aportó Tarnower figura la desacralización de los ejercicios físicos sistemáticos o los deportes, hasta ahora señalados como complementos importantes de los regímenes: **"Mi larga experiencia como cardiólogo me enseñó que el ejercicio físico a disgusto no hace bien ni prolonga la vida. El deporte debe ser *una* diversión y nunca un trabajo forzado, para alcanzar el objetivo de *adelgazar o sentirse bien*"**.

Para el autor de la dieta Scarsdale, la verdadera ley fundamental consiste en "moverse cada vez que se pueda. Siempre recomiendo a mis pacientes que no se acuesten si pueden estar sentados, que no se sienten si pueden estar parados, y que no se queden parados si pueden caminar. Eso sirve siempre, sano o enfermo, preocupado o tranquilo".

Los consejos de Tarnower, cuya simplicidad despertó la entusiasta aprobación de Lundqvist, señalan básicamente:

RECOMENDACIONES

- Consumir siempre carnes magras, calientes o frías, de cualquier animal. Tomar la precaución de desgrasar todo, inclusive el jamón crudo o la panceta.
- Preferir las carnes de ave magra, quitándoles la piel y la grasa visible.
- Comer habitualmente todo tipo de pescado fresco o congelado, pero evitar en lo posible las conservas con salsas.
- Cocinar sin manteca, *margarina*, aceite *ni otras* grasas.
- En caso de fritura imprescindible, hacerlo en caldo concentrado diluido en agua caliente.
- Limitar el consumo de huevos a tres por semana, preparados sin freír en aceite.
- Consumir quesos blancos descremados, tipo petit-suisse.
- Variar las sopas mediante el empleo de caldos concentrados de ave, verduras, carnes o pescados, sin agregar jamás crema, leche entera o grasas.
- Comer generosas porciones de verduras.
- Consumir frutas generosamente, sin ninguna limitación.
- Beber jugos de frutas o verduras, sin adición de azúcar.
- *Recurrir a las ensaladas* de hoja verde, aderezadas con limón, vinagre o, en algunos casos, aceite de nuez (apenas unas gotas).
- Hacer el esfuerzo de eliminar el azúcar en las bebidas calientes o frías, o en todo caso utilizar sustitutos del azúcar.
- Prestar atención a lo que se come en situaciones de reposo, entre comidas, en especial cuando se permanece frente al televisor. En este caso lo aconsejable es olvidarse de maníes, papas fritas y galletas saladas, y preferir ensaladas sin sazonar que incluyan zanahorias, pepinos, apio, coliflor y ajíes dulces.
- Controlarse en los momentos previos a las comidas, el momento en que la mayor parte de las personas ceden a la tentación y echan a perder, en pocos minutos, tal vez el esfuerzo de varios días.

"Lo que trato en realidad de inyectar a mis pacientes es la *disciplina alimentaria*, algo que nos falta a casi todos desde nuestra niñez. Comemos para darnos gusto, pero antes que nada comemos para vivir, y a nadie le gusta vivir enfermo de sobrepeso", sostiene el cardiólogo.

Tanto Tarnower como Lundqvist, productos de culturas diferentes, coinciden en esa apreciación: **"Como nadie se preocupa por formar el hábito alimentario, y las madres adoptan la facilidad de repetir los platos que sus hijos prefieren en lugar de imponerles alimentos de dieta en equilibrio, se hace imprescindible adoptar la mayor firmeza para que el adulto se corrija"**, aseguran.

Como consejo final, desde la altura del medio millón de ejemplares que su libro vendió en Estados Unidos, Tarnower lanza un último consejo:

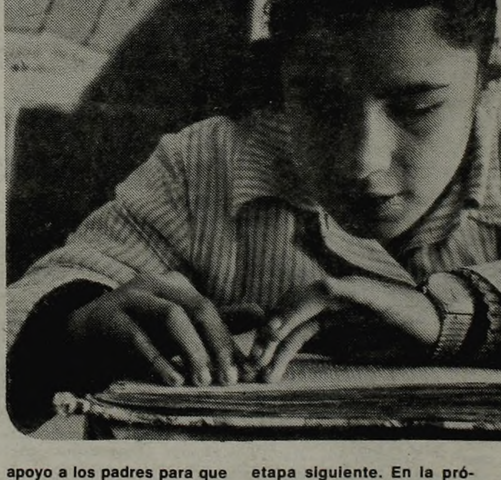
"Una de las actitudes fundamentales en la mesa es masticar muy bien cada bocado. En primer lugar *porque* es útil para toda dieta. Pero en segundo plano, y quizá sea más *importante, quien toma* todo el tiempo para comer obtiene más placer del alimento . . . y al *mismo tiempo* come menos. Es una verdad que todos conocen, pero nadie recuerda en el momento oportuno."

Una Lección de Amor a la Vida

La Escuela Helen Keller, modelo en su género, recibe a niños ciegos, multiimpedidos y con deficiencias mentales. Un ejemplo de abnegación y amor a la vida que logra asombrosos resultados. Espontáneos, agudos y seguros de sí mismos, los chicos rieron y cantaron, jugaron y cumplieron un acto escolar, en un clima de protección y estímulo permanente. La escuela prepara niños desde dos meses de edad hasta el término del ciclo primario y recibe internos provenientes de diversos puntos del país. Treinta y siete personas, entre profesionales, docentes y técnicos, participan en esta labor, con una entrega y dedicación digna del mayor elogio.







Arriba, un grupo de chicos juega en el patio de la escuela. El documento grafico señala la soltura, libertad y alegria de los niños. Un ejemplo conmovedor. Izquierda, lectura en Braille de una alumna de la escuela. Los programas escolares son iguales a los vigentes en los institutos para niños normales. Las tareas se cumplen en un clima de confraternidad entre todos los que padecen diversos tipos de limitaciones.



Lucia Piccione, directora de la Escuela Helen Keller, ubicada en la ciudad de Cordoba, un instituto que, por sus caracteristicas, es unico en el pais. Dirige un equipo integrado por profesionales, docentes, tecnicos y especialistas dedicado al entrenamiento y la recuperacion de niños ciegos, disminuidos y multiincapacitados.
La escuela depende del gobierno provincial y dispone de instalaciones modestas, pero muy amplias y acogedoras.

En las afueras de la ciudad de Córdoba funciona un instituto que, por sus características, es único en el país y uno de los más importantes del continente. Se trata de la Escuela Helen Keller, destinada a niños ciegos, multiimpedidos (ciegos, sordos y mudos) y deficientes mentales.

El edificio es de una sola planta y está construido en forma de "U"; su modesta estructura alberga a 89 alumnos que son asistidos por un equipo técnico, docente, profesional y administrativo que en total suma 37 personas. La entidad depende de la Dirección de Enseñanza Media y Superior de la provincia de Córdoba.

PREVENCIONES Y RIESGOS

Ingresar a la escuela significa, casi siempre, llegar con algunas prevenciones. Encontrar un cuadro de tristeza y abandono, por ejemplo. O sentir lastimeros llamados a la solidaridad. La Escuela Helen Keller se encargó, en pocos minutos, de disipar esos prejuicios. Desde el decir pausado, sensato, y rigurosamente progresivo de la directora, la señora Lucía Piccione, hasta el más "joven" de los alumnos —una niña de dos meses, multiimpedida— docentes, empleados y alumnos dieron, a estos enviados, una conmovedora, paciente y enaltecedora lección de amor a la vida.

—Un equipo multidisciplinario —señala la señora Piccione— **atiende al bebé desde los dos meses de edad, brindando al mismo tiempo apoyo a los padres para que sepan cómo educarlo en cada etapa de su evolución. Los oriundos de Córdoba vienen a la escuela dos veces por semana y los chicos de otros puntos del país una vez al mes.**

—¿Cómo se realiza ese apoyo?

—El equipo —integrado por sicólogo, asistente social y médico clínico— analiza el desarrollo del bebé y brinda asesoramiento a los padres, en forma de un plan de trabajo que debe ser cumplido en la etapa siguiente. En la próxima visita se evalúa el trabajo realizado y se hacen las correcciones necesarias. En los casos de niños residentes en Córdoba o lugares cercanos, una maestra los visita en el hogar para controlar el efectivo cumplimiento del plan.

—¿A qué edad ingresan?

—El chico a los 5 años puede ingresar al jardín de infantes, cumpliendo luego el preparatorio y los siete grados de instrucción primaria.

—¿Se trata de una enseñanza particular, especializada?

—No. Los métodos y procedimientos didácticos son los mismos que en las escuelas corrientes, lógicamente adaptados a las posibilidades de los chicos. Quedan, en calidad de internos, los que provienen de otras provincias y los de Córdoba, como externos, con el programa de doble escolaridad.

—¿Cómo se desarrollan los planes de estudio?

—A la mañana, escolaridad; a la tarde, tareas complementarias. Manualidades, modelado, educación física, deportes, expresión corporal; cuando son mayorcitos, orientación y movilidad, tejido (en sus múltiples variantes y posibilidades) carpintería, dactilografía y escritura cursiva para niños con vista muy disminuida.

IGUAL ENTRE IGUALES

—A los chicos con mejores condiciones se los envía a las escuelas comunes; actualmente hay quince chicos en esa situación. Un maestro de integración sirve de nexo entre la maestra escolar y los chicos. Ese maestro prepara y transcribe los materiales en Braille para el alumno y posteriormente los "traduce" para la maestra de grado. Como consecuencia de esta práctica, el niño ciego se socializa y el normal valoriza al discapacitado.

—¿Qué sucede con los chicos multiimpedidos?

—Ellos están a cargo de personal especializado. El curso actual tiene cinco chicos, cuyas edades son de trece meses a ocho años. En algunos casos se logran resultados excelentes, especialmente, en cuanto a la adquisición del lenguaje articulado. Uno de los chicos egresados de esta escuela, con esos problemas, se halla trabajando en una fábrica en Bahía Blanca. También se reciben chicos con deficiencias mentales y ciegos. En esos casos, lo que se trata es de que por lo menos adquieran una buena formación de hábitos (higiene y arreglo personal, etcétera).

LA VIDA COTIDIANA

—Los chicos, de ambos sexos, reciben instrucción en actividades tales como arreglo y presentación personal, limpieza de la casa, cocina y mecánica casera (desde el arreglo del enchufe de una plancha al cambio de una garrafa) y costura. El concepto es que el ciego no tiene otro impedimento que el de la pérdida de un órgano, pero que mantiene o puede tener intactos los restantes sentidos. Por ello es que se trata de estimular esos sentidos, para que alcancen el máximo del potencial de rendimiento.

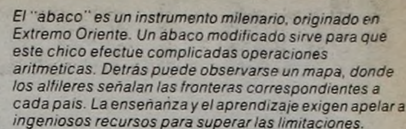
La actividad escolar y complementaria se extiende hasta las 17.30; posteriormente, los internos realizan sus deberes o se dedican a juegos de entretenimiento. Los fines de semana, grupos de voluntarios —estudiantes secundarios y unviersitarios— suelen llevarlos de paseo.

El día que estos enviados visitaron la escuela se realizaba *una sencilla ceremonia*, en adhesión a un nuevo aniversario de la fundación de la ciudad de Córdoba. Los chicos cantaron el himno y dijeron versos alusivos a la fecha. Y aplaudieron la entrada y la salida de la bandera. Y después alborotaron muchísimo alrededor del fotógrafo, y posaron divertidísimos y propusieron lugares para realizar algunas tomas.

Al principio, hablábamos de prevenciones, de tristeza. Y nada de eso sucedió. Hallamos chicos espontáneos, imaginativos, con gran sentido del humor y notable agudeza en las respuestas. Seguros de sí mismos.

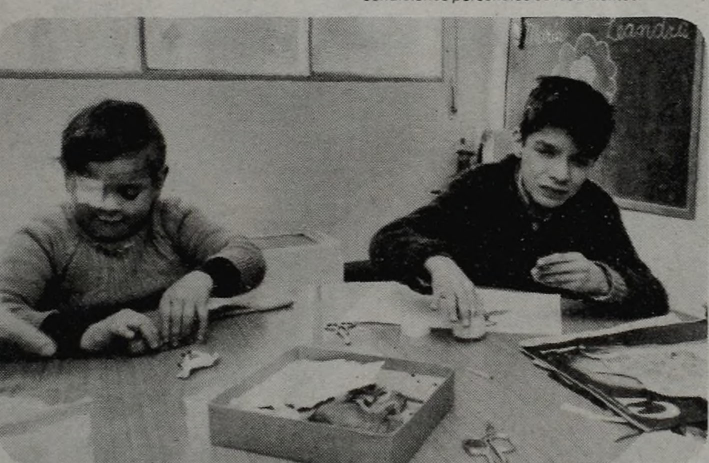


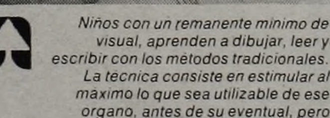
Una clase en la Escuela Helen Keller. Los niños modelan figuras en plastilina y recortan y pegan figuritas. La labor manual es parte fundamental de la enseñanza. El chico disminuido aprende a percibir los objetos —y a modificarlos— por medio de sus manos. La labor docente exige una formación muy completa y, al mismo tiempo, condiciones personales sobresalientes.



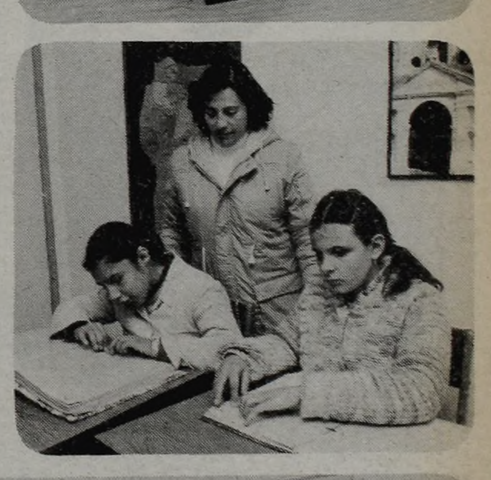
El "ábaco" es un instrumento milenario, originado en Extremo Oriente. Un ábaco modificado sirve para que este chico efectúe complicadas operaciones aritméticas. Detrás puede observarse un mapa, donde los alfileres señalan las fronteras correspondientes a cada país. La enseñanza y el aprendizaje exigen apelar a ingeniosos recursos para superar las limitaciones.

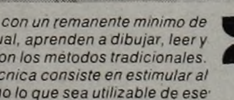






Plastilina, goma de pegar, revistas y tijeras. Los mismos elementos que usa cotidianamente un chico normal. Aprender a usarlos hasta adquirir destreza es el desafío para estos chicos, que apelan al máximo de su voluntad para concretar tal logro.





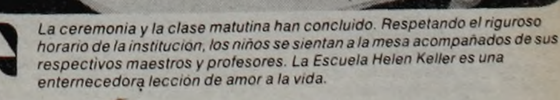


Niños con un remanente mínimo de visual, aprenden a dibujar, leer y escribir con los métodos tradicionales. La técnica consiste en estimular al máximo lo que sea utilizable de ese órgano, antes de su eventual, pero previsible extinción total.



Una clase de lectura según el método Braille. Asombra la rapidez y soltura de las alumnas que permanecen compenetradas en su quehacer, demostrando la capacidad de concentración de que dispone el ciego. Obsérvese la lámina en la pared: niños con un remanente de visión pueden verlas y luego transmitirles a sus compañeros el contenido de la imagen. La solidaridad es un ejemplo que todos cumplen.





La ceremonia y la clase matutina han concluido. Respetando el riguroso horario de la institución, los niños se sientan a la mesa acompañados de sus respectivos maestros y profesores. La Escuela Helen Keller es una enternecedora lección de amor a la vida.



FOTOS TAPA

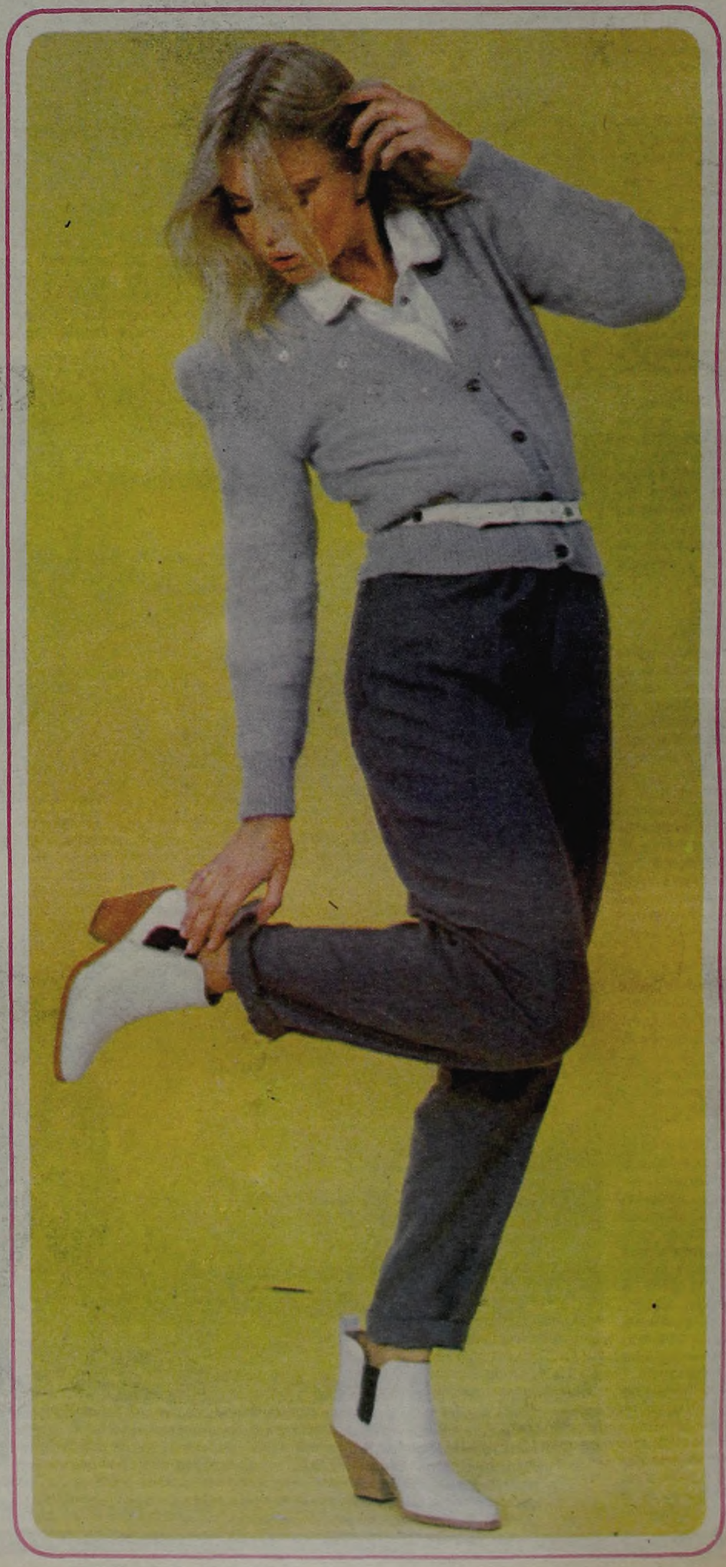
Izquierda. La armonia del conjunto se destaca en el corte clásico del pantalón y la camisa en tonos grises, combinadas con el actual chaleco amarillo de cachemir, medias y botas de cuero al tono. *Derecha.* Veronica acompaña el pantalón de franela gris con sacon tejido en largo tres cuartos con hombreras en color turquesa. Las botas, son cortas y prenden con hebilla lateral.

¡Adiós al Frío!





Un informal conjunto realizado en color mostaza. El chaleco es de lana y se acompaña con una camisa con hombreras en violeta intenso que combina con el cinturón de cuero en el mismo tono. El pantalón de Verónica tiene corte actual, pinzado y termina ajustado en el tobillo. Completan el atuendo las botas cortas de cuero violeta. Modernísimo.



El gris es el tono adecuado para un conjunto invernal. El pantalón de Alejandra esta realizado en cheviot, gris acero y el detalle actual lo dan las botamangas dobladas a la altura del tobillo. Combina con un saco de angora en gris tenue con bordado en lentejuelas. La blusa tiene cuello bebe y armoniza con el blanco de las botas y el cinturon angosto de cuero blanco.

Otro enterito pra... es de frane... destacan los p... hombreras y l... bolsillos. Para re... se usa con cint... bordo y zapatos b...









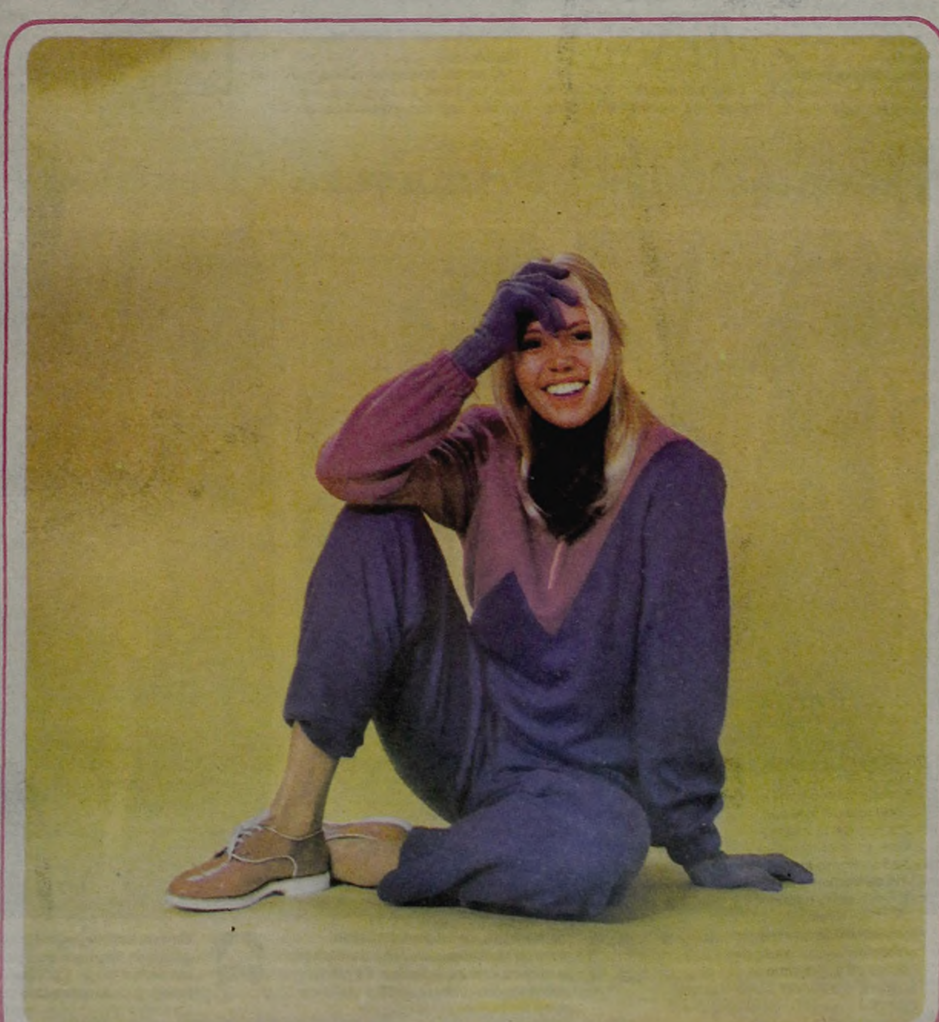
El enterito se ha convertido en la prenda clasica para vestir o usar en reuniones informales. En la foto, vemos uno realizado en jersey rosa, abotonado adelante y con detalle de hombreras. Alejandra lo usa con un sueter de angora violeta con rayas rosadas. Completan el vestuario, botas de cuero violeta con cinturon irregular al tono.

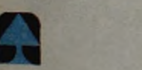


Un infaltable conjunto violeta para una reunion nocturna. El saco es de lana bouclé forrado y ribeteado en raso, con hombreras. Se ajusta con cinturon de gamuza al tono de los zapatos clasicos. El pantalon es angosto en el mismo color, al igual que la camisa en estilo clasico.

DIRECCIONES:
INES RICCUR. Malabia 1077
TACOS. Canning y Santa Fe
BEATRIZ SECO. Warnes 87

PRODUCCION:
Graciela Zito





...uisimo. Este ... gris claro. Se ... puntes en las ... cierres de los ... ar la prenda. ... on de gamuza ... s abotinados en este tono.

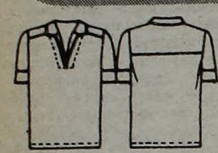
Alejandra esta abrigadisima con este sueter de lana trabajado en dos tonos. El rosa fucsia se combina en un dibujo irregular con el tono violeta intenso que se prolonga en el pantalon de corte recto. Completan el equipo para dias muy frios, guantes de angora en color lila. Los zapatos, sin taco y abotinados, armonizan con el sueter.

MINIMOLDES ★ TEJIDOS

★ ACCESORIOS ★



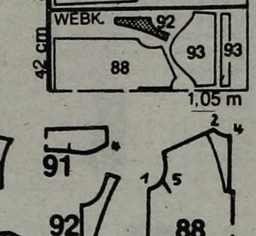
La Pareja se Luce

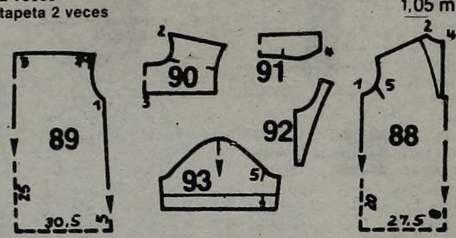


Tela necesaria: género de punto 1,05m de 150 cm de ancho. Entretela termoadhesiva. Ribete 3,50m, 1 motivo de aplicación ya confeccionado.

Confección: colocar en la parte posterior los pliegues por sobre, e hilvanarlos. Coser el canesú a la parte delantera y posterior, tomando al mismo tiempo el ribete. Pasar un pespunte al canto de las costuras de unión del canesú. Cerrar las costuras de los lados. Coser la parte inferior del cuello al escote y la parte superior a las vistas. Pulir los cantos del cuello y de la abertura delantera tomando al mismo tiempo el ribete. Coser la parte superior del cuello con el borde doblado a la costura posterior de unión del cuello. Hilvanar las vistas. Pespuntear la parte delantera como está señalado. Pasar un pespunte al cuello y a los cantos delanteros de la abertura. Coser las costuras de las mangas y de las tapetas. Coser las tapetas derecho sobre revés a los cantos inferiores de las mangas hilvanando los ribetes a lo largo de los cantos inferiores a la cara derecha de la manga. Volver las tapetas hacia afuera e hilvanarlas sujetando al mismo tiempo los ribetes. Pespuntear las tapetas por ambos lados. Montar las mangas. Doblar el margen del dobladillo hacia dentro, doblar el borde y pasar ún pespunte al cuello y a los cantos delanteros de la abertura. Coser las costuras de las mangas y de las tapetas. Coser las tapetas derecho sobre revés a los cantos inferiores de las mangas hilvanando los ribetes a lo largo de los cantos inferiores a la cara derecha de la manga. Volver las tapetas hacia afuera e hilvanarlas sujetando al mismo tiempo los ribetes. Pespuntear las tapetas por ambos lados. Montar las mangas. Doblar el margen del dobladillo hacia dentro, doblar el borde y pasar un pespunte a 3cm de distancia. Aplicar el motivo confeccionado según modelo.

88 parte delantera 1 vez
89 parte posterior 1 vez
90 canesú 1 vez
91 parte inferior del cuello 1 vez
92 vistas 2 veces
93 manga (hasta el canto) 2 veces
tapeta 2 veces







Tela necesaria: 0,65m de 150cm de ancho. Entretela para la pretina, 1 cremallera de 16cm de largo, 2 botones.

Confección:

a) cortar 2 tiras para la pretina de 50cm de largo, de los cuales corresponden 7cm al extremo inferior o superior del cierre, por 8cm de ancho (anchura terminada: 4cm).

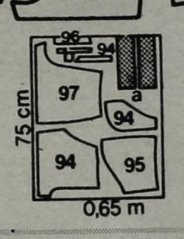
b) cortar 4 tiras para trabillas de 32cm de largo por 2cm de ancho (anchura terminada: 1cm)

Colocar los patrones encima de la tela y cortar las piezas con margen para costuras y dobladillo. Para el canesú de cadera no es necesario cortar margen de costura en los cantos delanteros (canto a la izquierda, canto a la derecha). La entretela está marcada en gris sobre el plano de corte.

Colocar los pliegues de la parte delantera del pantalón por encima e hilvanarlos. Confeccionar los bolsillos de canesú de cadera. Pasar un pespunte al canto de los bordes de la abertura y otro pespunte a 3/4 de distancia del primero. Hilvanar los canesús de cadera por debajo de las partes delanteras del pantalón. Coser las costuras laterales e interiores del pantalón. Cerrar la costura central delantera a partir de la seña de abertura. Confeccionar la abertura de pantalón de caballero. Coser el extremo inferior del cierre. Confeccionar las trabillas. Pasar un pespunte al canto alrededor de las trabillas e hilvanar las del canto superior del pantalón como está marcado. Coser las piezas de la pretina al canto superior del pantalón, dejando que sobresalgan los extremos inferior y superior del cierre por encima de los cantos de la abertura. Pulir la pretina por los extremos del cierre cosiendo el extremo superior en punta. Coser la pretina por dentro con el borde doblado a la costura de unión. Pasar un pespunte al canto alrededor de la pretina y otro pespunte a 3/4 cm de distancia del primero. Coser la costura central posterior hasta el canto superior de la pretina. Sujetar las trabillas pasándolas por encima de la pretina. Confeccionar un ojal en el extremo inferior del cierre y otro ojal en el extremo superior. Coser los botones. Doblar el margen de dobladillo hacia adentro y pasar un pespunte a 2cm del canto. Planchar las rayas del pantalón.

94 parte delantera del pantalón 2 veces
vista de abertura izquierda 1 vez
saco del bolsillo 2 veces
95 canesú lateral de cadera con saco del bolsillo cortado al canto 2 veces
96 extremo inferior del cierre de abertura 1 vez
97 parte posterior del pantalón 2 veces.

97 95 94 96



Tela necesaria: 0,65m de 150cm de ancho. Cinta para ribetear 0,40m. Entretela para la pretina. 1 cremallera de 20cm de largo. 1 motivo para aplicar.

a) cortar una tira para la pretina de 77cm de largo, de los cuales corresponden 3cm al extremo inferior del cierre, por 6cm ancho (anchura terminada 3cm)

Colocar los patrones encima de la tela y cortar las piezas

Presentaciones - Primavera - Desfiles - Verano - Present



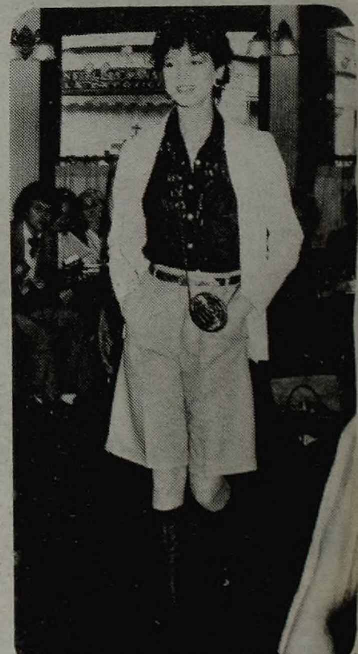
Un informal vestido de primavera, en color negro. Es sin mangas y con escote en V, abrochado con dos botones pequeños. Tiene vistosos bolsillos y un cinturón al tono que lo corta a la altura del talle.

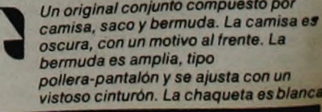


La modelo luce un novedodísimo enterito en tono oscuro, con detalles en la cintura y en los bolsillos. Se cierra adelante con una cremallera blanca y tiene las mangas tres cuartos recogidas.



Se exhibe un informal conjunto de pantalón tipo bermuda y casaca, en tonalidad clara. La casaca tiene mangas japonesas muy cortas y un atractivo dibujo al frente. Las bermudas son amplias y cortas.

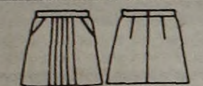




Un original conjunto compuesto por camisa, saco y bermuda. La camisa es oscura, con un motivo al frente. La bermuda es amplia, tipo pollera-pantalón y se ajusta con un vistoso cinturón. La chaqueta es blanca.

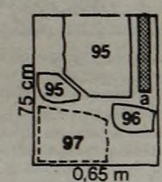
con Ropa Deportiva

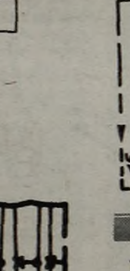
MINIMOLDES ★ TEJIDOS ★ ACCESORIOS ★



con margen para costuras y dobladillo. La entretela está marcada en gris sobre el plano del patrón. **Confección:** Colocar en la parte delantera de la falda los pliegues por sobre, o en el centro se coloca por sobre y se pasa un pespunte por encima de la señal de pliegue para sujetar los pliegues, que van colocados por sobre o se colocan en una misma dirección y se hilvanan. Hilvanar la cinta para ribetear por la parte inferior de las aberturas de los bolsillos. Confeccionar los bolsillos de canesú de cadera. Pasar un pespunte al canto por los bordes de las aberturas de bolsillo. Coser las pinzas, la costura central posterior y las costuras de los lados. Montar la cremallera. Confeccionar la pretina. Coser el dobladillo. Planchar los pliegues. Aplicar el motivo confeccionado.

Largo de la falda 34cm
95 parte delantera de la falda 1 vez
saco de bolsillo 2 veces
96 canesú lateral con saco de bolsillo cortado al canto 2 veces
97 parte posterior de la falda 2 veces.





Tela necesaria: género de punto 0,70m de 150cm de ancho. Fiselina termoadhesiva. Cinta para ribetear 2,10m.
92 parte delantera, 1 vez
93 canesú delantero, 2 veces
94 parte posterior, 1 vez

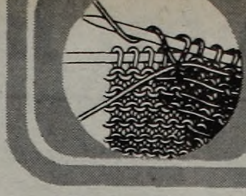
Tela necesaria: género de punto afelpado 1m de 150cm de ancho. Utilizar únicamente géneros elásticos. El patrón ha sido ideado para esta clase de material. Accesorios: cinta al bies 1m de 2,5cm de ancho. 1 cremallera de 40cm de largo. Cinta de goma 0,65m de largo por 1cm de ancho. Fiselina. 1 aplicación confeccionada. 2 puntos adhesivos. 1 retal de género de forro.

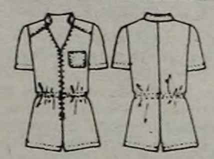
Cortar una tira para la cinta de la cabeza de 52cm de largo de los cuales corresponden 3cm al extremo inferior del *cierre, por 12cm de ancho* (anchura terminada 6cm). Antes de cortar las piezas unir las del patrón 92 y 92 a. pegándolas por la línea de unión.

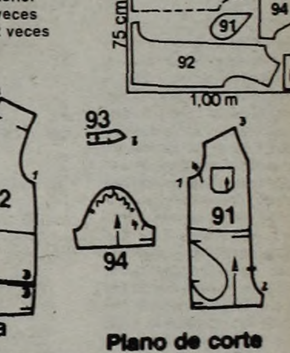
Colocar los patrones sobre la tela y cortar las piezas con margen para costuras y dobladillo. Tener en cuenta la dirección del pelo del tejido. Esta pieza se cortará también en género de forro.

La entretela está marcada en gris sobre el plano del patrón. **Confección:** Coser todas las costuras con un estrecho punto de zigzag. Coser las costuras de los lados dejando sin coser las aberturas de los bolsillos. Confeccionar los bolsillos de costura. Coser las costuras interiores. Cerrar en una sola operación la costura central delantera a partir de la señal de abertura y la costura central posterior. Doblar el margen de los cantos delanteros y de los cantos del escote hacia dentro. Pasar un pespunte a ½ cm de los cantos delanteros. Coser por debajo de la cremallera. Cerrar las costuras de los hombros. Planchar los márgenes de costura hacia arriba. Pasar de derecho un pespunte a lo largo de la costura. Confeccionar el cuello de tirita. Pasar un pespunte al cuello. Confeccionar la jareta de la cintura. Sujetar los extremos de la goma entrepasada a los cantos delanteros. Coser las costuras de las mangas. Doblar el margen inferior del pantalón y de las mangas hacia dentro y pasar un pespunte como está marcado. Montar las mangas. Doblar el margen del canto superior del bolsillo hacia dentro y sujetar con pespunte. Doblar el margen del resto de los cantos del bolsillo hacia dentro. Coser la aplicación al bolsillo. Coser el bolsillo al cuerpo. Unir los cantos estrechos de la tira para la cabeza. Doblar la cinta a lo largo y coser el canto rematado. Doblar y coser las muñequeras. Aplicar los puntos adhesivos a los cantos estrechos.

91 parte delantera 2 veces
bolsillo izquierdo 1 vez
saco del bolsillo 2 veces
92 y 92a parte posterior (línea de unión) 2 veces
93 cuello de tirita 2 veces
94 manga 2 veces



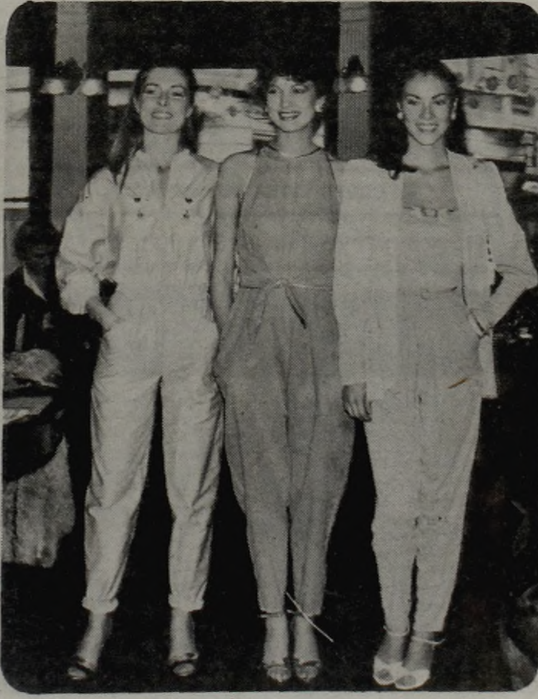


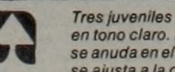


aciones - Primavera - Desfiles - Verano - Presentaciones

Un conjunto especial compuesto de top, pantalón y camisa. El top es de tela liviana y el pantalón largo hasta por debajo de las rodillas. La chaqueta es muy amplia, con mangas ajustadas al puño. Se acompaña con cinturón en tono oscuro y sandalias altas y abiertas.







Tres juveniles modelos con un enterito de tela brillante, en tono claro. El siguiente lleva la espalda descubierta y se anuda en el cuello. El tercero, se compone de un top y se ajusta a la cintura con un lazo de la misma tela.



Práctico vestido veraniego diseñado en jersey a rayas finas sobre un fondo claro. Es cruzado y afina mucho la silueta. Las mangas son de tipo japonesas muy cortas. El largo del vestido es por debajo de las rodillas. La prenda, de mucha gracia y movimiento, se ajusta a la cintura con un cinturón al tono.

Colección primavera-verano. Inés Riccur.

Mujeres en la Era Romana



Desde los comienzos de la historia de la humanidad y hasta hace no demasiado tiempo, el papel de la mujer en la vida de las civilizaciones fue siempre secundario. Su función específica era darle hijos a su marido y atender las tareas del hogar. Debía, además, una total subordinación a su cónyuge, y a menudo los matrimonios no se decidían **"por amor"** sino por otros intereses o conveniencias.

Así vivió la mujer durante muchos siglos, en todas las culturas mundiales, intentando en vano evolucionar en un medio que sin duda alguna, le era completamente hostil.

LA CIVILIZACION ROMANA

El pueblo romano, que extendió su hegemonía por el mundo occidental durante casi un milenio, no fue ajeno a este tratamiento para con sus mujeres.

Los romanos comenzaron raptando a las hijas de un pueblo vecino porque en la misma Roma no había mujeres. A partir de allí la vida social estuvo signada por el total desprestigio de las damas, que no pudieron nunca ingresar a la vida pública ni compartir ciertos privilegios con los hombres.

Junto con las glorias y la conquista, este pueblo poseía una organización social y religiosa bastante especial, dentro de la cual, y como podía, debía **"desarrollarse"** la mujer.

EL CULTO, COSA DE HOMBRES

Durante los primeros siglos de cultura y vida romanas, la organización estaba basada en el culto. Cada familia debía adorar a su propios muertos, que se convertían así en dioses protectores. Los dioses **"manes"** protegían a todos aquellos que estaban unidos por un antepasado común. Eran dioses familiares y, como tales, cambiaban de familia en familia, y entre cada una de ellas existía un gran celo y discreción respecto de las actividades religiosas.

El culto perpetuaba la memoria de una familia o gens, que era la institución de más dignidad y aristocracia. Pero —y aquí está la primera limitación para la mujer— las reglas de ese culto, las oraciones y los sacrificios, podían ser enseñadas solo de varón a varón. El padre presidía las ceremonias y enseñaba los ritos solamente a sus hijos varones.

La mujer, en tanto, quedaba fuera de esas actividades, y debía resignarse a presenciarlas y colaborar en todo cuanto solicitara su padre o **"paterfamilias"**, a quien le debía total sumisión. Por esa razón, el nacimiento de una mujer era totalmente repudiado. Ella no podía proseguir con el culto familiar, la gens se acabaría. Estaba condenada apriori a ser la sombra del hombre a quien debería seguir.

¿QUE HACIA ENTONCES?

El papel único y fundamental que tenía la mujer romana era darle hijos a su marido y, por supuesto, hijos varones, ya que las mujeres no servían demasiado a los fines prácticos de la organización religiosa.

Mal que les pesara, los adelantados romanos debían aceptar que sus tímidas y abnegadas señoras eran las únicas capaces de darles una familia, cosa que el hombre solo, por razones biológicas, nunca podría obtener.

El matrimonio era entonces una unión entre dos personas que posibilitaría el nacimiento de una tercera, capaz de continuar con el culto familiar. Con un hijo de por medio, que adorara *al padre al* morir, la familia seguiría siendo sagrada.

Para casarse, una jovencita romana debía tener expresa autorización de su **paterfamilias.** Una vez aceptada la petición, la novia debía dirigirse a la casa del futuro marido en un carro. Este debía fingir raptarla, y la mujer tendría que aparentar resistirse, pero al fin cedería. Finalmente, él la tomaba entre sus brazos y juntos cruzaban el umbral de la nueva casa, cuidando que los pies de ella no lo tocaran.

Juntos comían una torta especial, que simbolizaba la iniciación de la nueva casada en el culto de su esposo, ya que al abandonar su primer hogar, se desvinculaba por completo de su culto propio.

Heredaba ahora un culto extraño y desconocido. El matrimonio convertía a la romana en **"la hija de su marido"**.

LOS HIJOS

La nueva esposa era rápidamente sometida a una prueba que permitiera evaluar sus cualidades biológicas. Si en una cantidad determinada de meses, no podía dar a luz, era considerada estéril, y al mismo tiempo el matrimonio se disolvía obligatoriamente.

Esto se explica porque la función fundamental que la religión fijaba para esa unión era la de crear una familia. La mujer que no podía tener hijos, volvía a su primer hogar y difícilmente era tomada por otros hombres.

Pero lo más llamativo eran las medidas tomadas si el hombre era considerado estéril. En ese caso, él mismo determinaba con qué pariente más cercano su mujer debía intimar. Los hijos, fruto de esa relación, los consideraba como propios. En caso de dejar viuda a su esposa, él mismo decidiría antes de morir, con quién se uniría su viuda.

Curiosidades Técnicas y Científicas

SEIS PETROLEROS PARA SALVAR VENECIA

Seis petroleros, unidos de dos en dos en cada una de las tres "bocas" de la laguna de Venecia, serán suficientes para salvar la ciudad de los Dogos de la "subida de las aguas", que periódicamente invaden Venecia.

El proyecto, debido a un piloto del puerto de Venecia, el señor Ferruccio Falconi, es considerado lo suficientemente interesante como para ser estudiado por los expertos del gobierno, junto con otros cinco proyectos presentados en respuesta a un llamamiento internacional.

La idea del señor Falconi, en la que trabaja desde 1975, se funda en el principio unánimemente aceptado hoy de los muros móviles para contener las mareas.

Mejor que construir una costosa infraestructura difícil de integrar en el paisaje, el piloto propone colocar, en un lado y otro de cada "boca", dos grandes petroleros de 300.000 toneladas, relativamente poco costosos actualmente en el mercado mundial. En caso de una marea mediana, bastará con llenar de agua las bodegas de los navíos, reduciendo así en cien metros la abertura de las "bocas". En caso de mareas fuertes, los petroleros, girando sobre ellos mismos, cerrarán casi herméticamente las puertas de la esclusa.

EL "AEGIPTOPITECO ZEUXIS"

El antepasado más antiguo del hombre y del mono, parece ser el "aegiptopiteco Zeuxis", un mono de 30 millones de años, cuyos fósiles han sido descubiertos recientemente en Egipto por investigadores norteamericanos.

El profesor Elwyn Simons, especializado en el estudio de los primates, ha declarado que su equipo había conseguido comprobar que estos antepasados del mono vivían en *sociedades organizadas*, defendidas por machos. Se ha llegado a esta conclusión por el estudio de los dientes fósilizados: Los caninos de los machos son ganchos largos, mucho más desarrollados que los de las hembras. Los utilizaban para batirse entre ellos y defender a su grupo, ha declarado el profesor Simons.

"Estas investigaciones han permitido clarificar la manera en que los fósiles entran en la evolución primitiva de los monos y de los hombres, afirma el profesor Simons, que ha estudiado varios fósiles descubiertos recientemente por las expediciones norteamericanas en el desierto, en el sudoeste de El Cairo.

REMEDIO PARA LA TORRE DE PISA

El antiguo problema que quita el sueño a los ingenieros del mundo entero, puede quizás tener solución. Dos yu*goslavos han inventado un* procedimiento para enderezar la Torre de Pisa.

Estos ingenieros, de Smederevo (Serbia), han conseguido realizar una espectacular operación de salvamento de un inmueble de diez pisos, que estaba peligrosamente torcido. La operación, realizada en pocas semanas, ha consistido en excavar progre*sivamente el suelo, en los lu*gares donde no se había hundido.

Los trabajos fueron dirigidos por el ingeniero Radomir Vucetic, especialista en geomecánica. El señor Vucetic había propuesto, ya en 1964, sus servicios a los concejales del ayuntamiento de Pisa para enderezar la célebre torre, pero no recibió respuesta alguna a su oferta.

ESCORPION PREHISTORICO

Se han descubierto en Australia Occidental las huellas de un escorpión gigante prehistórico, que aparentemente datan de hace 400 millones de años.

Según el profesor Ken McNamara, del Museo de Australia Occidental, el euriptérido, o escorpión gigante, se parecía al escorpión actual, pero podía *llegar* a medir casi dos metros.

Esta especie se extinguió hace 250 millones de años y los científicos estiman que el escorpión gigante ha sido una de las primeras criaturas, si no la primera, que abandonó el mar para vivir sobre la tierra. Según el profesor McNamara, era uno de los principales depredadores de este periodo y se alimentaba de peces y crustáceos pequeños. Algunos habían desarrollado tenazas muy voluminosas y enormes protuberancias en forma de jaula, que utilizaban para capturar a sus presas.

Trazas similares a éstas habían sido halladas precedentemente en Noruega.

NOVEDOSA TECNICA QUIRURGICA SIN BISTURI NI ANESTESIA



La crioterapia es un moderno método que se aplica en la erradicación del Mal de Parkinson y en el tratamiento de algunos tipos de cáncer. Este revolucionario sistema, de reciente introducción en nuestro país, permite operar sin internación previa y sin utilización de anestesias totales o parciales. No hay efluencia de sangre y luego de unos pocos minutos el paciente puede retirarse por sus propios medios y proseguir sus tareas habituales. Una manera novedosa de encarar la resolución de múltiples problemas vinculados a la salud de la población.

Con la "criopunta" se aplica una temperatura de 196º grados bajo cero sobre una verruga prominente durante 15 segundos. Abajo, vemos la zona afectada luego de la intervención, donde queda congelado el lugar operado. En pocos días desaparece completamente esta inflamación y no quedan cicatrices.



Toda intervención quirúrgica, aún la más nimia, causa preocupación y temores a aquel que debe recurrir a un bisturí como elemento indicado para la extirpación de verrugas, várices, tumores o fístulas. Como lógica consecuencia, una operación trae aparejadas ciertas molestias que van desde la internación hasta las cicatrices que quedan como consecuencia de la misma.

Este siglo XX, pródigo en la investigación de nuevos métodos científicos para erradicar o atenuar males de la salud, nos brinda un nuevo método quirúrgico indoloro.

La "criocirugía" o cirugía por aplicación de frío, reemplaza al convencional método de intervención en una sala de operaciones con anestesia e instrumental quirúrgico.

Su aplicación en nuestro país data de la última década y uno de los especialistas dedicados a esta terapia es el doctor Alberto Sevilla, médico cirujano, flebólogo y proctólogo, ex médico de la IV cátedra de la Universidad Nacional de Córdoba y miembro de sociedades científicas nacionales y extranjeras.

CIRUGIA SIN DOLOR. ¿UNA PANACEA?

—Las ventajas de la "criocirugía" son varias y muy importantes —indica el doctor Sevilla—. **Este método evita anestesiar al paciente ya que es totalmente indoloro. No es necesario internar al enfermo, y no es cruento porque no hay aparición de sangre. Además, no quedan vestigios de la intervención ya que no hay cicatrices. Otra de las virtudes de este método es que es ambulatorio, es decir que una persona llega al consultorio caminando y pocos minutos después se retira sin interrumpir sus actividades habituales, aún en los casos más agudos de hemorroides.**

—¿En qué enfermedades utiliza "criocirugía"?

—Mis especialidades son flebología y proctología y la aplico para erradicar várices, tromboflebitis, tromboembolias o gangrenas y fístulas, fisuras anales y hemorroides.

—¿En qué consiste la intervención?

—Se utiliza un aparato que consta de termocuplas que miden la intensidad del frío. Con las "criopuntas" se trasnmite una temperatura de 196º bajo cero en la zona afectada durante unos segundos. Eso es todo. No hay posoperatorio. En el lugar intervenido queda una pequeña inflamación que se produce por efecto del frío y luego desaparece sin dejar vestigios.

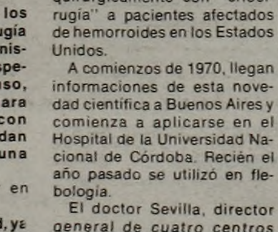
—¿No hay ningún tipo de riesgo?

—No, ya que uno de los mayores riesgos de la cirugía convencional es la administración de anestesias, especialmente totales. Incluso, este método es ideal para personas mayores o con problemas que les impidan correr los riesgos de una anestesia total o parcial.

—¿Se puede aplicar en niños?

—Sí, y de cualquier edad, ya que con "criocirugía" se extirpan amígdalas y se tratan rinitis crónicas. Este no es un método cruento y creo que ésa es una virtud que hay que destacar ya que lo hace ideal en niños de corta edad y en ancianos.

HISTORIA DEL FRIO COMO TERAPIA



Desde la época de Aristóteles (s. IV y V a. de C.), se suministraban bajas temperaturas como paliativos para curaciones de heridas, esguinces o golpes.

Recién en el siglo XIX, se comenzó a utilizar en medicina experimental y en 1940, comenzó a aplicarse en el tratamiento de enfermedades oftalmológicas, una especialidad en la que la "criocirugía" está muy difundida en nuestro país.

Diez años después, el Dr. Lewis comenzó a intervenir quirúrgicamente con "criocirugía" a pacientes afectados de hemorroides en los Estados Unidos.

A comienzos de 1970, llegan informaciones de esta novedad científica a Buenos Aires y comienza a aplicarse en el Hospital de la Universidad Nacional de Córdoba. Recién el año pasado se utilizó en flebología.

El doctor Sevilla, director general de cuatro centros médicos que funcionan en Capital Federal, Córdoba, Mendoza y Tucumán, hizo su especialización en los Estados Unidos y concurre asiduamente a congresos internacionales para presentar trabajos científicos relacionados con su experiencia.

El especialista aclara que este método no es una panacea y mucho menos un **"curalotodo"**. Tiene aplicación en un vasto campo de la cirugía, ya que abarca varias especialidades médicas pero no desplaza a otros métodos convencionales.

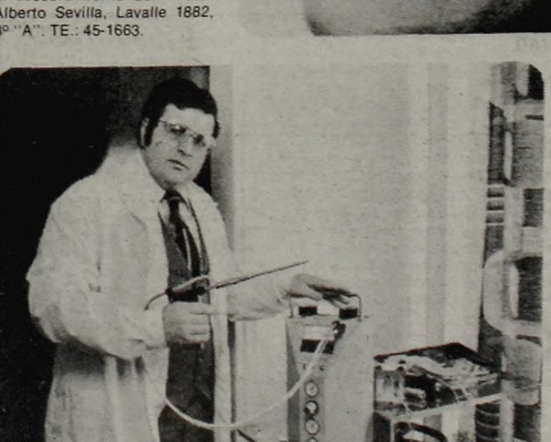
—Es una terapia más, como lo son la microcirugía o la cirugía con rayos Laser —afirma— **y la elección de este método depende no solo del paciente sino del diagnóstico del cirujano que dictamina si es posible aplicarlo o no.**

Esta nota fue realizada con el asesoramiento del doctor Alberto Sevilla, Lavalle 1882, 3º "A". TE.: 45-1663.

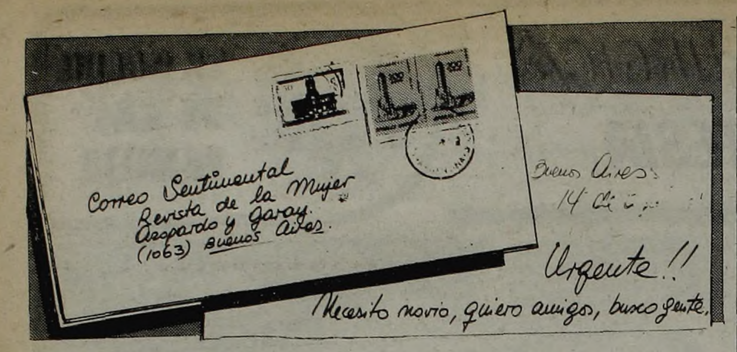
Aplicaciones de la Criocirugía

La "criocirugía" se aplica en las siguientes especialidades:

Neurología: para el Mal de Parkinson. Aún no se realiza en nuestro país, aunque el primero en intervenir con este método fue un argentino en Estados Unidos.
Dermatología: cáncer de piel; lunares; verrugas; queloides; papilomas; cicatrices.
Otorrinolaringología: rinitis crónica y amígdalas.
Ginecología: llagas y úlceras del cuello uterino; prevención de cáncer interno; pólipos; verrugas y cuello patológico del puerperio.
Flebología: várices; tromboflebitis; gangrenas; tromboembolias internas o externas.
Proctología: hemorroides; fisuras anales y fístulas.
Urología: Próstata.



El cirujano Alberto Sevilla muestra el equipo de "criocirugía" con el que realiza intervenciones de várices y hemorroides sin internación. Con esta técnica no es necesario anestesiar al paciente, ya que la operación es indolora; permite al enfermo continuar sus actividades.



SINCERA AMISTAD

Una joven de 18 años desea recibir correspondencia de chicos y chicas que tengan entre 18 y 23 años, para consolidar una amistad. Promete contestar todas las cartas que le lleguen y las espera ansiosa. Escribir a: Andrea Daguero. Passo 139. Tigre. (1648) Provincia de Buenos Aires.

CARACTER ALEGRE

Señora sin compromisos y de carácter muy alegre, quisiera entablar amistad con un señor de 52 años, aproximadamente, que tenga una estatura no menor de 1,70, y sin compromisos. La idea es formalizar una relación sincera y con fines serios. Espera cartas. Escribir a: Niní Amarilla. Franklin 2074. (1046) Capital Federal.

SOLTERA

Morocha, de 42 años, más bien delgada y de 1,60 de estatura, quisiera conocer a señor serio y hogareño que tenga entre 40 y 48 años para concretar una relación con fines serios. Es de profesión modista, muy amante del hogar y las costumbres domésticas. Espera correspondencia a: Gladis Olvieri. Monseñor Tavella y Uruguay. Concordia. Provincia de Entre Ríos.

VIUDA

De 52 años, honesta, agradable y sencilla, quisiera relacionarse con un hombre viudo de hasta 60 años de edad, para formalizar una relación seria. Escribir a: Rosaura de Frade. Witcomb 958. Villa Ballester. (1653) Provincia de Buenos Aires.

SEPARADO

De 60 años, busca una mujer para que lo acompañe y sea una auténtica esposa. Es retirado de las fuerzas armadas, goza de buena salud y tiene propiedad. Espera cartas a: Carlos A. Montanari. Boedo 1126. Bernal. (1876) Provincia de Buenos Aires.

VIUDA

De 53 años, de cabellos negros y baja estatura, desea conocer a señor maduro de 50 a 60 años, que tenga buenos y sinceros sentimientos para formalizar una seria vinculación. Ella es bien parecida, amante del hogar, y espera recibir contestaciones. Escribir a: Hilda Delgado. José María Paz 3335. Olivos. Provincia de Buenos Aires.

SIMPATICO

Señor de 50 años, muy agradable y cariñoso, quisiera entablar una amistad con señoras o señoritas de cualquier estado civil sin compromisos. Es separado, y ansía volver a encontrar la mujer que pueda acompañarlo en su vida. Es muy hogareño, trabajador y de carácter tranquilo. Promete contestar todas las cartas que reciba. Escribir a: Pedro Campos. Casa 312. Barrio Presidente Mitre. Capital

BUSCA CARIÑO

Señor soltero, de muy buena posición económica y excelente presencia, posee casa y quinta, hace varios años que se encuentra muy solo. Le gustaría encontrar una mujer sin compromisos, de alrededor de 50 años, que sea amable y cariñosa, para formalizar una seria relación. Enviar cartas a: Oscar Varela. 25 de Mayo s/n. Navarro. (6605) Provincia de Buenos Aires.

PURA AMISTAD

Busca jovencita de 15 años. Quiere recibir correspondencia de chicos de su edad. Escribir a: Graciela Flores. Estafeta Nº 5. Isidro Casanova. (1765). Buenos Aires.

SOLTERO

Electricista de autos, de 35 años, quisiera conocer a señorita de 25 a 35, con fines muy serios. Cuenta con una propiedad y automóvil, es amante del hogar y los hijos, y tiene intenciones de concretar un matrimonio. Las interesadas deberán dirigirse a: Domingo Orts. Rosetti 433. Capital Federal (1427).



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Los nativos de Leo estarán de parabienes, ya que el Sol había entrado en el signo Leo. En esta época suelen "florecer", desplegando todas las virtudes y también los defectos leoninos. Si usted, amiga, tiene su esposo de este signo, aproveche ahora para un acercamiento: es más accesible que nunca.

Los leoncitos, o sea los niños de Leo, mostrarán mayor dinamismo, pero también cometerán más travesuras. Conviene vigilarlos un poco más que de costumbre, ya que estarán llenos de ideas, muy ingeniosas por cierto, pero también peligrosas: cuidado con los siguientes elementos: fuego, armas, vehículos, elementos cortantes, juegos de competencia, peleas.

El signo Leo inclina a optar siempre "por lo mejor", ya que es regido por el Sol, que es el "rey" de nuestro Sistema Solar. Es la época de las compras ostentosas, del lujo, y también del arte, espectáculos y recepciones.

Los nativos de signos de Fuego en general aprovecharán muy bien esta época. Los de Agua se sentirán "apurados" por el ritmo vertiginoso que impera en el signo. Los de Aire se sentirán muy bien, estimulados por los influjos del signo Leo. Y los nativos de signos de Tierra lo pasarán quejándose de "la gente despilfarradora y frívola" que creerán ver a su alrededor.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 22: Luna en Escorpio hasta las 18 horas. Excelente para los signos de Agua, inspirador y espiritual.

Los días 23-24: Luna en Sagitario. Favorece a los de Fuego, y para ellos los viajes, cortos o largos, las relaciones y el deporte.

Los días 25-26: Luna en Capricornio. Los signos de Tierra reciben su espaldarazo, aumentándoles la capacidad intelectual. Inspira también agresividad, especialmente a los "cardinales": Aries, Cáncer, Libra y Capricornio.

Los días 27-28: Luna llena en Leo - Acuario. A los signos "fijos": Tauro, Leo, Escorpio y Acuario los amenaza con una imprudencia. Si su esposo es de alguno de los signos mencionados, ¡más vale guardar silencio!

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Amor: etapa excelente, usted puede recuperar terrenos perdidos. Posible vuelta o "ablandamiento" de un ser querido a quien usted ya lo dio por "perdido".

Finanzas: Un tropiezo, necesidad de reponer algo averiado o conseguir algo para mejorar la comodidad de su casa. Peligro de perder documentos, dinero.

Salud: mejora también, usted tiene mayor vitalidad.



Amor: entre días tensos dos que se prestan para un diálogo sereno: los 25-26. El 27 trae una lunación separadora, peligrosa en todas las relaciones humanas.

Finanzas: usted corre peligro de cometer una gran imprudencia, abandonando algo seguro por otro que no le ofrece seguridad alguna, pero seduce por lo nuevo.

Salud: molestias circulatorias.



Amor: se mezcla con cuestiones de trabajo, intereses; usted no debería permitírselo. Roces con su compañero por alguna falta a una promesa o por una mentira.

Finanzas: más vale ser cuidadosa en cuanto a una inversión planeada. Gastos en algo que usted en realidad no deseó adquirir o realizar.

Salud: trastornos digestivos por comer fuera de hora, apurada.



Amor: por interferencia de familiares posibles discusiones con su compañero. También por discrepancias respecto de hijos, su educación o por algo que él prometió y no cumplió.

Finanzas: le conviene mucha cautela en un asunto legal, trámite, o traslado que le implicará mayores gastos. Desperfecto casero.

Salud: le conviene una dieta con menos sal para aliviar sus riñones.



Amor: una luna llena amenaza su paz en los días 27-28, usted podría cometer una gran imprudencia provocando una ruptura tonta o una pelea sin sentido.

Finanzas: ningún cambio le conviene efectuar en esta semana, menos gastos mayores, pero es posible que tenga que gastar en algo imprevisto e importante.

Salud: gran tensión nerviosa, pero gran dinamismo también.



Amor: usted actuará de conciliadora y razonadora en un asunto familiar, ganando así la admiración de su pareja. Momentos felices en los días 25-26.

Finanzas: le conviene esperar un poco más con ciertos planes o gastos, pero ya puede pensar seriamente en un cambio de lugar, muy ventajoso.

Salud: mejora, pero aparecen molestias circulatorias y articulares.



Amor: esta semana inspira agresividad; usted podría actuar muy contrariamente a su habitual manera dulce y agradable. Procure no reaccionar con violencia.

Finanzas: sus planes tienen que esperar un poco más respecto de un cambio de lugar. Ayuda en una adquisición o un asesoramiento valioso.

Salud: trastornos intestinales pertinaces, alivie su régimen.



Amor: en esta semana debe usted andar con la máxima cautela, ya que por cualquier nimiedad puede producirse una gran pelea. Los días 27-28 son los más peligrosos.

Finanzas: también en ese terreno le aconsejamos esperar un poco más, aunque sus perspectivas serán muy buenas para una posible futura mejora.

Salud: gran tensión nerviosa; molestias dentales, jaquecas.



Amor: dos días agradables: 23-24 la acercarán más a su pareja. Semana en general favorable, con una salida divertida o con un reencuentro.

Finanzas: mejora su panorama mediante un cambio; usted tendrá mayor libertad de acción. Un ofrecimiento de parte de una amistad le abrirá nuevas puertas.

Salud: buena, *mejora su estado de ánimo y su digestión.*



Amor: si usted no se deja llevar por rencores viejos, podrá recuperar el clima agradable y pacífico en la pareja o familia en los días 25-26.

Finanzas: usted tendrá muchos planes y ganas de emprender algo nuevo, pero hay una traba familiar o una deuda sin saldar aún. Posible viaje corto, o sus proyectos.

Salud: fuerza, pero también tendencia a las inflamaciones.



Amor: la luna llena interesa delicadamente su signo en los días 27-28; procure evitar todo lo que pudiera amenazar su relación de pareja o familiar.

Finanzas: piense antes de gastar en algo que más tarde no le servirá. Le conviene también dominar sus ganas de "tirar todo por la borda".

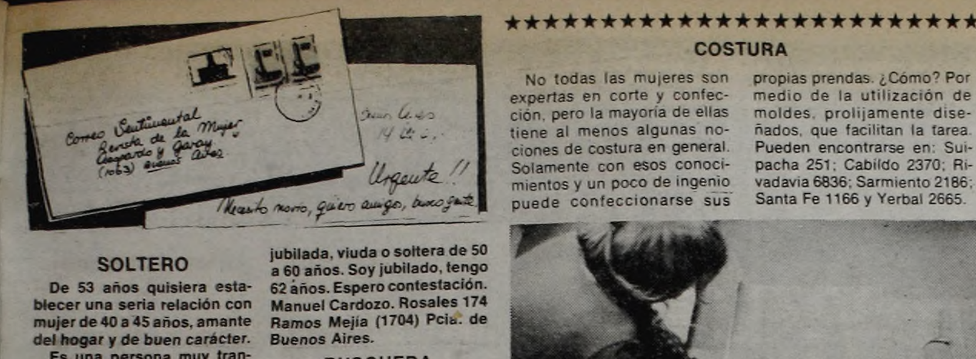
Salud: gran tensión nerviosa, pero también fuerza interior.



Amor: usted se sentirá en un torbellino de pasiones ajenas, presenciando discusiones de familiares o de amistades... No se deje influenciar, imítándolos.

Finanzas: ciertas dificultades en torno de un préstamo o deuda o con un asunto legal. Debe ser muy cuidadosa, si se trata de firmar papeles.

Salud: mejorada, usted se recupera bien.



SOLTERO

De 53 años quisiera establecer una seria relación con mujer de 40 a 45 años, amante del hogar y de buen carácter. Es una persona muy tranquila, y le gusta disfrutar de la vida en familia. Escribir a: Orlando Gini. French 474 Dto. 2 Avellaneda (1870) Pcia. de Buenos Aires.

AMIGOS

Que tengan más de 17 años, sin distinción de sexo quisiera encontrar Gabriela Sosa. Escribir a: Huaura 950. Morón (1708) Pcia. de Buenos Aires.

BUSCA AMIGOS

Una joven de 17 años, estudiante secundaria, quisiera cartearse con chicas y muchachos sin distinción de edades. Escribir a: Adriana de Freitas. Magan 1638, Avellaneda (1870) Pcia. de Buenos Aires.

JOVEN

Imaginativo y soñador, de 23 años, busca intercambiar correspondencia con señoritas de 16 a 25 años, para crear una amistad. Escribir a: Juan Antonio Alonso. Nogoyá 4.900 Entrepiso 6. (1417) Capital Federal.

SEÑORA VIUDA

De 42 años de edad, quisiera hallar una sana amistad con fines serios con señor viudo o soltero, que tenga entre 45 y 50 años. Escribir a: Eva Barroso. Zuviría 3141. San Miguel (1663) Provincia de Buenos Aires.

BUSQUEDA

De chicas que tengan entre 15 y 22 años; y no estén de novias. Humberto Subelza espera cartas. Escribir a: Acassuso 6232 (1408) Capital Federal.

NECESITA AMIGOS

Jovencita de 14 años, muy tímida quisiera recibir cartas de chicos y chicas de 14 a 17 años. Espera que le escriban. Mirta Ayala. Espinosa 4522. Isidro Casanova (1765) Estafeta N° 5. Pcia. de Buenos Aires.

SOLTERA

De 42 años, quisiera entablar relación con un hombre serio, que tenga entre 38 y 47 años. Tiene un pequeño defecto físico, ya que no oye bien. Espera recibir cartas para formalizar un vínculo profundo. Escribir a: María Elena Martín. Chaco 2253. Mar del Plata (7600)

BUSCA CHICO

De 18 a 20 años, para entablar correspondencia. Ella tiene 17 y se llama Marcela Montenegro. Escribir a: Alvarez 397 Bernal Oeste (1876). Pcia. de Buenos Aires.

SEPARADO

De 30 años quisiera conocer a una compañera comprensiva para rehacer su vida con felicidad. Es comerciante y se encuentra solo. Escribir a: Alberto Diz. Corrientes 611. Olivos. Pcia. de Buenos Aires.

HOGAR FELIZ

Busco señora con vivienda, jubilada, viuda o soltera de 50 a 60 años. Soy jubilado, tengo 62 años. Espero contestación. Manuel Cardozo. Rosales 174 Ramos Mejía (1704) Pcia. de Buenos Aires.

BUSQUEDA

Soltero de 36 años quisiera conocer a una mujer que tenga entre 28 y 40 años, separada, soltera o viuda, para formalizar una sólida relación. Escribir a: Pedro Mario Contoni. Calle 80 N° 5959. San Martín (1650). Pcia. de Buenos Aires.

QUINCEAÑERA

Quiere recibir cartas de chicas y chicos de su misma edad.

Promete contestarlas todas. Escribir a: Viviana Peralta. Plumerillo y Humaitá 3037. San Fernando (1646), Pcia. de Buenos Aires.

DOS AMIGOS

Somos dos amigos. Nuestros nombres son Hugo, de 30 años y Jorge de 19. Deseamos entablar una divertida y sincera amistad con señoritas de 17 a 35 años. Nos gusta muchísimo la música, especialmente la melódica y la moderna. Rogamos escribir a: Jorge Chazarreta o Hugo O. Rivarola. Calle 9 de Julio 1572. Ciudadela Norte (1702) Provincia de Buenos Aires.

JUBILADO

De 59 años de edad, quisiera conocer a una mujer soltera o separada, pero sin ningún tipo de compromisos. No le importa que tenga chicos, pero sí que sea amable, hogareña y cariñosa. El es un hombre serio, está en plena actividad, ya que realiza varios trabajos. Espera cartas urgente a: Victoriano Casafus. Alvear 624. Quilmes, Provincia de Buenos Aires.

NECESITA NOVIA

Tengo 29 años. Quisiera conocer a una joven comprensiva y generosa, que tenga entre 20 y 28 años. Estoy solo y aburrido, quisiera realmente encontrar alguien con quien *compartir mi vida. Tengo muy* buenas intenciones. Escribir a: Juan D. Ruiz Díaz. Calle N° 96 entre 67 y 69. Estafeta N° 3. Ciudad de Necochea (7630) Provincia de Buenos Aires.

PISCIANO

Separado, de 41 años, desea relacionarse con una mujer divorciada, separada o viuda, de 27 a 32 años, preferentemente con uno o dos chicos, para iniciar una relación amistosa. Es preferible, pero no excluyente, el envío de una fotografía actual. Las interesadas pueden escribir a R.E.T., Córdoba 3398, 3° "C", 1487, Capital Federal.

●

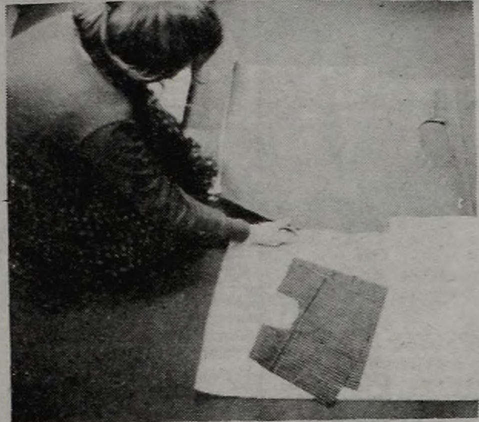
NUEVAS NORMAS EN ESTA SECCION

Para evitar posibles equívocos, a partir del próximo número sólo serán publicadas las cartas que lleguen firmadas de manera enteramente legible, acreditándose debajo de las mismas el número del documento de identidad.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

COSTURA

No todas las mujeres son expertas en corte y confección, pero la mayoría de ellas tiene al menos algunas nociones de costura en general. Solamente con esos conocimientos y un poco de ingenio puede confeccionarse sus propias prendas. ¿Cómo? Por medio de la utilización de moldes, prolijamente diseñados, que facilitan la tarea. Pueden encontrarse en: Suipacha 251; Cabildo 2370; Rivadavia 6836; Sarmiento 2186; Santa Fe 1166 y Yerbal 2665.



★★★★★★★★★★★★★

MANCHAS CUTANEAS

Las manchas oscuras que afectan las mejillas pueden aclararse aplicando cosméticos blanqueadores por la noche para evitar los rayos solares que perjudican su desaparición.

★★★★★★★★★★★★★

INVIERNO Y CALORIAS



Es real que durante épocas de baja temperatura hay que consumir más calorías para mantener abrigado el cuerpo. Pero no debe confundirse y dedicarse a comer solamente alimentos que engordan. Recuerde que todas las infusiones (té, café, etcétera, son muy reconfortantes así como también los caldos, e ingerirlos no gravita en la balanza.

★★★★★★★★★★★★★

MUJERES SOLAS

Para jóvenes que necesitan un hogar y todo tipo de orientación, es importante dirigirse a centros especializados que puedan ayudarlas a resolver sus problemas. Uno de ellos funciona en la calle Montes de Oca 318 y recibe a mujeres que tengan más de 21 años.

ENSEÑAR A HABLAR

Normalmente, cuando el niño comienza a hablar, suele pronunciar erróneamente algunas palabras. Eso es completamente normal. Pero no deben hacerse dos cosas: La primera es obligarlo a pronunciar la palabra de manera perfecta, porque esto lo hará sentirse exigido. Y en segundo lugar, tampoco deberá repetírsele la forma incorrecta de decirla, como si fuera una gracia, ya que de este modo nunca conseguirá que hable bien.

★★★★★★★★★★★★★

ANTIPOLILLA

¿Sabía usted que la cáscara de limón es un eficaz antipolillas? Distribuya algunas en sus placards y roperos y notará la diferencia.

★★★★★★★★★★★★★

SALSAS

Al preparar salsas que lleven leche, hagala hervir previamente y déjela entibiar. De este modo no se cortará durante la cocción.

GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

VINOS Y COMIDAS

Recuerde que los vinos blancos se toman antes que los tintos; los livianos antes que los pesados; los más jóvenes antes que los añejos y los secos antes que los dulces. De este modo, podrá servir su mesa con orden y corrección, y las comidas se degustarán mucho mejor.

★★★★★★★★★★★★★

AMBIENTES

No olvide que actualmente está muy de moda combinar elementos de decoración y mobiliario contemporáneos con otros que sean antiguos. En un living muy moderno, distribuya, por ejemplo, adornos, mantelitos y centros de mesa típicos de la época de nuestras abuelas.

★★★★★★★★★★★★★

CAMINAR



Si usted no tiene tiempo para participar en una clase de gimnasia, intente, para favorecer su buen estado físico, caminar unas 30 cuadras por día a buen paso. Procure no detenerse a mirar vidrieras o a conversar. Si lo hace cotidianamente, le proporcionará un excelente estado de relax.

PIERNAS

No olvide que un buen ejercicio para fortalecer la dureza de los músculos de las piernas es subir y bajar las escaleras. Trate, entonces, de obviar los ascensores.

★★★★★★★★★★★★★

REJAS

Una buena manera de separar ambientes grandes y convertirlos en dos o más recintos es por medio de la utilización de rejas, restauradas y vueltas a pintar. Darán originalidad a la casa, y pueden adquirirse por pocos pesos en casas de antigüedades.

★★★★★★★★★★★★★

POMADA PARA CALZADOS

Si la pomada para calzados se resecó porque en un descuido alguien olvidó taparla, échele unas gotas de vinagre y en pocos minutos volverá a su estado natural.

★★★★★★★★★★★★★

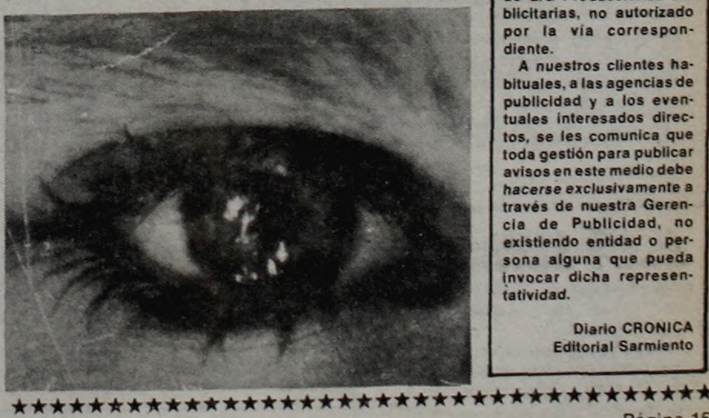
LOS NIÑOS Y EL FRIO

No olvide que una de las maneras más sencillas de mantener a sus hijos pequeños abrigados y cómodos es hacerles usar todo tipo de enteritos, que permiten que sus ropas no se desacomoden demasiado y los mantiene de este modo preservados de los efectos de la baja temperatura.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

TABACO Y ALCOHOL

El consumo exagerado de tabaco y alcohol es profundamente negativo para la belleza de la mujer. Entre otras cosas, produce un deterioro en el brillo de la mirada y la claridad del globo ocular y no permite la buena conservación de los párpados. A tratar de disminuir la dosis, entonces.



Aclaración

Por un error en el procesamiento del número anterior se insertó en este mismo espacio un aviso de LIG Producciones Publicitarias, no autorizado por la vía correspondiente.

A nuestros clientes habituales, a las agencias de publicidad y a los eventuales interesados directos, se les comunica que toda gestión para publicar avisos en este medio debe *hacerse exclusivamente* a través de nuestra Gerencia de Publicidad, no existiendo entidad o persona alguna que pueda invocar dicha representatividad.

Diario CRONICA
Editorial Sarmiento

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Ambiente Divertido, Moderno y Funcional

Un cálido ambiente, donde se armonizan colores claros y tenues, en la gama del blanco, marfil y con toques de amarillo. El mobiliario es de estilo contemporáneo, práctico y confortable. Los individuales de la mesa dan dinamismo y alegría. Una escultura en metal plateado y un cuadro de línea moderna completan la delicada armonía del distinguido comedor.

¡AVANTI!

Si te postran diez veces te (levantas.
Otras diez, otras cien, otras (quinientas...
No han de ser tus caídas tan (violentas
Ni tampoco, por ley, han de ser (tantas.

Con el hambre genial con que (las plantas
Asimilan el humus avarientas,
Deglutiendo el rencor de las (afrentas
Se formaron los santos y las (santas.

Obsesión casi asnal, para ser (fuerte,
Nada más necesita la criatura,
Y en cualquier infeliz se me figura
Que se rompen las garras de la (suerte...

¡Todos los incurables tienen cura
Cinco segundos antes de la (muerte!







¡PIU AVANTI!

No te des vencido, ni aun (vencido.
No te sientas esclavo, ni aun (esclavo;
Trémulo de pavor, piénsate (bravo.
Y arremetes feroz, ya mal herido.

Ten el tesón del clavo (enmohecido,
Que ya viejo y ruin vuelve a ser (clavo;
No la cobarde intrepidez del pavo
Que amaina su plumaje al primer (ruido.

Procede como Dios que nunca (llora.
O como Lucifer, que nunca reza.
O como el robledal, cuya (grandeza
Necesita del agua y no la (implora...

¡Que muerda y vocifere (vengadora.
Ya rodando en el polvo tu (cabeza!

Almafuerte